

# Dott.ssa Martina Bigoni

## Specialista in Psicoterapia e Psicologia

Mi sono specializzata come Psicoterapeuta Psicoanalista presso l'Istituto di Psicoanalisi Neofreudiana Erich Fromm di Bologna, istituto federato con l'International Federation of Psychoanalytic Societies (IFPS) e con Organizzazione di Psicoanalisti Italiani Federazione e Registro (OPIfer), oltre che gemellato con il White Institute di New York. Proprio questa connotazione internazionale della scuola, mi ha permesso di confrontarmi anche con professionisti degli Stati Uniti, Sud America e Spagna in diverse occasioni congressuali e seminari.

Quali strumenti utilizzo:

Psicoterapia:

La psicoterapia è una cura, fondata sulla parola e nel rapporto tra paziente e terapeuta.

È un percorso di trattamento dei disturbi psicologici che si realizza in una serie di incontri a cadenza settimanale con un professionista psicologo psicoterapeuta. Lo scopo è promuovere un cambiamento tale da alleviare in modo stabile alcune forme di sofferenza emotiva, migliorando la qualità di vita. Non è necessario però che ci sia un profondo stato di sofferenza per accedere ad un percorso di questo tipo, che è indicato anche per chi ha desiderio di avere semplicemente una maggior consapevolezza di sé stesso.

Più nel dettaglio, utilizzo un'impostazione teorica di stampo psicoanalitico, con un'enfasi interpersonale-relazionale, centrata sulla relazione umana tra terapeuta e paziente, cercando un confronto continuo.

La psicoterapia è uno spazio di riflessione per chi vive momenti di difficoltà nel rapporto con sé stesso e nelle relazioni interpersonali, sta attraversando momenti di cambiamento, ansia e sofferenza interiore. La psicoterapia si configura come uno spazio di maggior conoscenza di sé e di ascolto non giudicante, in modo da poter ri-prendere in mano la propria vita come attore protagonista delle proprie scelte.

Training autogeno:

La pratica del T.A. consiste in un "apprendimento graduale di una serie di esercizi di concentrazione psichica passiva, particolarmente studiati e concatenati, allo scopo di portare progressivamente al realizzarsi di spontanee modificazioni del tono muscolare, della funzionalità vascolare, dell'attività cardiaca e polmonare, dell'equilibrio neurovegetativo e dello stato di coscienza" (L.Peresson).

Questa tecnica, usata da sola o combinata a un percorso psicoterapeutico basato sulla relazione dialogica, apporta benefici su varie aree quali ansia, stress, depressione, gestione del dolore, disturbi psicosomatici, disturbi sessuali, problematiche legate all'insonnia.